Instrucciones:

1. Realiza la lectura del texto siguiente, selecciona en tu cuaderno las ideas importantes relacionadas con tus hábitos de estudio y la planeación de tu tiempo.
2. Analiza la forma en que distribuyes tu tiempo y observa si tienes una planeación adecuada de este que te permite llevar una calidad de vida como estudiante y joven a partir de las sugerencias de la lectura.
3. Luego resuelve las tres primeras actividades en casa para entregar en la siguiente sesión de miércoles 5 o jueves 6 de Noviembre según tu horario de clase.
4. Llevar una copia de la actividad cuatro para resolver en la clase, que te corresponde, miércoles 5 o jueves 6 de Noviembre.

PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO EN CASA



Planificación del tiempo en casa

El escolar puede participar activamente en los diferentes ámbitos de su entorno si planifica bien su tiempo.

La música es una actividad lúdica que potencia el autodominio en el estudiante.

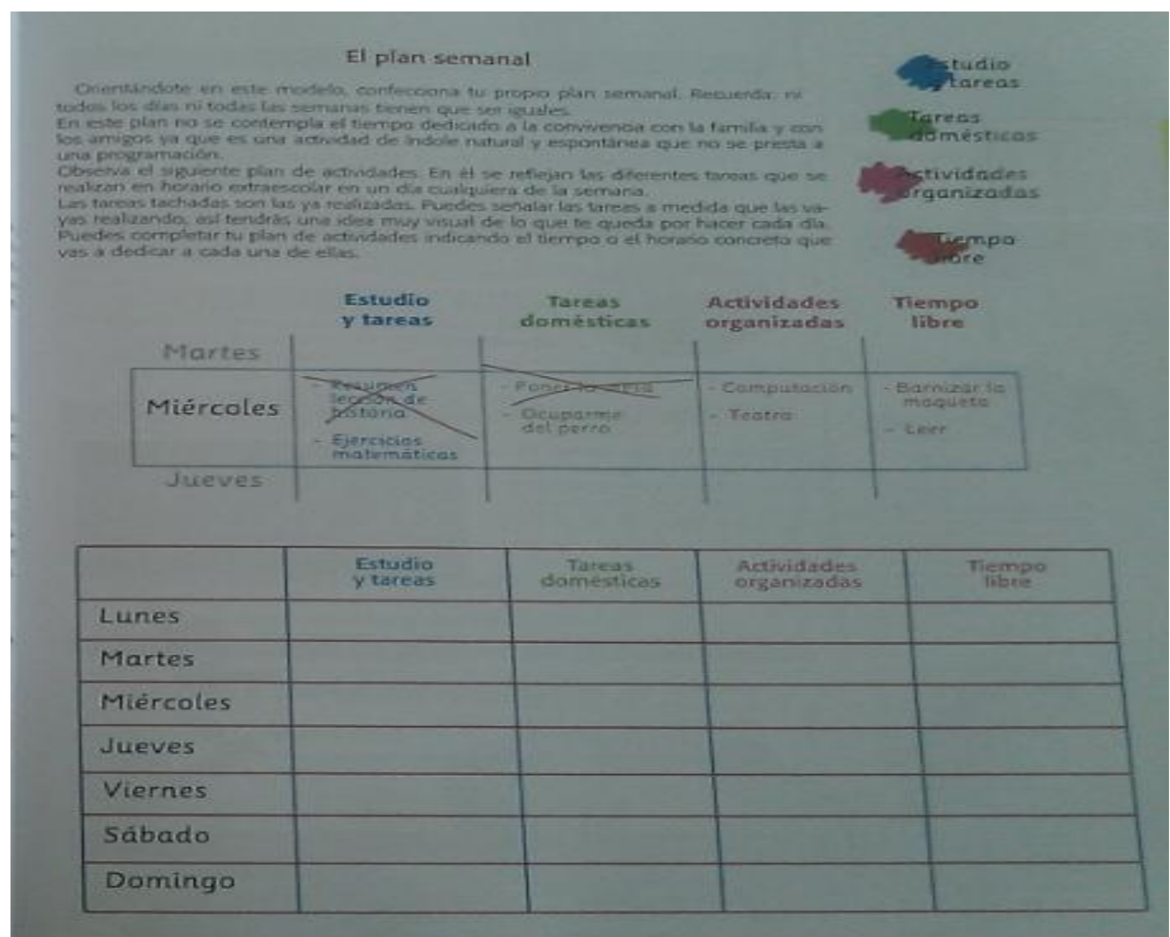
El tiempo extraescolar

Los estudiantes, en los diferentes niveles educativos, dedican parte [illegible] tiempo a las sesiones de clase, en lo que llamamos horario [illegible]. Cuando finalizan las clases lectivas y otras actividades académicas [illegible] ponen de una serie de horas que deben organizar para atender el [illegible] sin dificultades, realizar actividades extraescolares, cultivar la vida [illegible] liar y social y colaborar en las tareas domésticas.

Planificación del tiempo

La planificación racional del tiempo extraescolar permite realizar, [illegible] agobios y sin agotar al estudiante, todas aquellas actividades que [illegible] complementar necesariamente su vida y que le ayudan a formarse [illegible] persona.

Cada año, al comienzo de un nuevo curso escolar, después del [illegible] so vacacional, los estudiantes suelen estar llenos de nuevos propósitos [illegible] a menudo, sus expectativas resultan ambiciosas con respecto a sus capa[illegible] cidades físicas e intelectuales. Los padres o tutores [illegible] asumir la responsabilidad de orientar a sus hijos e hi[illegible] sin desanimarles, mostrando una actitud positiva pero realista, ayudándoles a ceñirse a unas pautas horarias que, aunque variables, puedan seguir durante el curso. Es muy importante el hecho de que los estudiantes tengan presentes sus objetivos y prioridades, así como de que recuerden



El plan semanal

Orientándote en este modelo, confecciona tu propio plan semanal. Recuerda: ni todos los días ni todas las semanas tienen que ser iguales.

En este plan no se contempla el tiempo dedicado a la convivencia con la familia y con los amigos ya que es una actividad de índole natural y espontánea que no se presta a una programación.

Observa el siguiente plan de actividades. En él se reflejan las diferentes tareas que se realizan en horario extraescolar en un día cualquiera de la semana.

Las tareas tachadas son las ya realizadas. Puedes señalar las tareas a medida que las vayas realizando, así tendrás una idea muy visual de lo que te queda por hacer cada día.

Puedes completar tu plan de actividades indicando el tiempo o el horario concreto que vas a dedicar a cada una de ellas.

	Estudio y tareas	Tareas domésticas	Actividades organizadas	Tiempo libre
Martes				
Miércoles	- Resumen lección de historia - Ejercicios matemáticos	- Poner la mesa - Ocuparme del perro	- Computación - Teatro	- Barnizar la maqueta - Leer
Jueves				

	Estudio y tareas	Tareas domésticas	Actividades organizadas	Tiempo libre
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Actividades en horario extraescolar



Aunque niños y niñas consagren gran parte del día a la escuela, su vida no acaba ahí. En el horario extraescolar deben dedicar tiempo a toda una serie de actividades: a las relaciones familiares, esenciales para conseguir una comunicación fluida; al juego, en momentos compartidos con hermanos y amigos, que les ayudará a desarrollar habilidades para el aprendizaje, y por último, al cultivo de aficiones que enriquezcan su bagaje personal: actividades deportivas, música, manualidades, lectura, etc. Se requiere cierta planificación para llevar a cabo estas actividades sin perjudicar el buen ritmo de los estudios.

ESTUDIOS Y TAREAS ESCOLARES

- Repasar y estudiar las lecciones.
- Corregir y pasar los apuntes de clase en limpio.
- Confeccionar esquemas y resúmenes.
- Realizar las tareas de la escuela.
- Realizar consultas en la biblioteca, Internet, etc.



TAREAS DOMÉSTICAS



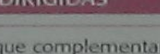
- De índole personal: hacer la cama, ordenar la habitación, etc.
- De índole colectivo: realizar tareas asignadas como poner la mesa, lavar los platos, hacer recados, cuidar de los animales domésticos, etc.

CONVIVENCIA CON LA FAMILIA Y LOS AMIGOS

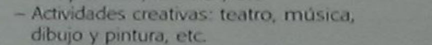
- Vida familiar: convivencia con los padres, hermanos y otros familiares cercanos.
- Vida social: convivencia con el grupo de amigos y amigas.



ACTIVIDADES DIRIGIDAS



- Actividades que complementan el ámbito escolar: computación, idiomas, etc.
- Actividades creativas: teatro, música, dibujo y pintura, etc.
- Actividades deportivas: deportes de equipo, etc.



ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE

- Aficiones personales.
- Excursiones y salidas.
- Lectura, cine, etc.



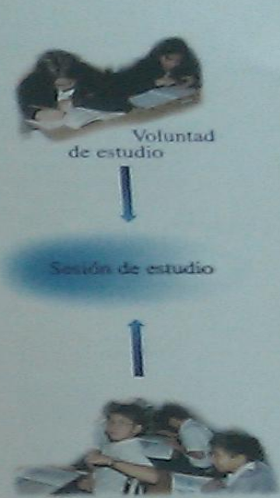
la evolución del curso anterior. A continuación, se presentan una serie de factores basados en las experiencias de los cursos precedentes que pueden facilitar la reflexión previa a la planificación del curso:

- ¿A cuántas actividades extraescolares se apuntó?
- ¿Volvía a casa demasiado cansado o cansada para dedicar el tiempo necesario al estudio y a las tareas escolares?
- ¿Aguantaba bien, físicamente, los períodos de exámenes?
- ¿Se vio forzado o forzada a abandonar algunas de sus actividades o tuvo la intención de hacerlo?
- ¿Cómo resultaron sus calificaciones escolares?
- ¿Superó el grado sin dificultad, siendo constante en sus estudios?
- ¿Se sentía muy presionado o presionada en actividades como clases de idiomas, música u otras de programación similar a la del curso escolar?
- Cuando acababa con todas sus actividades organizadas, ¿le quedaba tiempo libre?
- ¿Cumplía con las tareas domésticas acordadas?
- ¿Enfermó a menudo?
- ¿Tuvo altibajos en su rendimiento en función de su estado físico?
- ¿Tenía la necesidad vital de realizar ejercicio físico?

Reflexionando con sinceridad sobre estas cuestiones, los padres o la familia tendrán una idea realista del nivel de compromiso al que puede llegar su hijo o hija en el horario extraescolar y, en un clima de diálogo, deben también hacer reflexionar a él o a ella en el mismo sentido.

La primera y principal responsabilidad de los niños y los jóvenes es el estudio y la preparación y, por tanto, la superación con éxito del curso escolar, será el objetivo a priorizar. En función de ello y de las capacidades y las necesidades de cada estudiante se deberá considerar el tiempo necesario para:

- Estudiar y realizar las tareas escolares.
- Participar en las tareas domésticas.
- Realizar actividades extraescolares organizadas.
- Disponer de tiempo libre.



Tiempo de estudio

El rendimiento de una sesión de estudio está directamente relacionado con el nivel de motivación del escolar que, a su vez, se expresa en el tiempo invertido y en el deseo manifiesto por la acción.

El estudio y las tareas escolares



Una de las obligaciones diarias de los estudiantes es la de repasar las lecciones que se han impartido en clase, ordenar y revisar los apuntes, realizar las tareas que indican los profesores y preparar las lecciones del día siguiente. El tiempo dedicado a todo ello no será necesariamente el mismo todos los días ni, por supuesto, en todas las épocas del curso. Asimismo, variará en función de la capacidad de cada estudiante, por ello es posible que, en una

Anota en tu calendario escolar, de forma bien visible, las fechas de los exámenes y los compromisos que requieran un tiempo de preparación como conciertos, exposición de trabajos, etc.

CALENDARIO ESCOLAR

AGOSTO

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SEPTIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTUBRE

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DICIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ENERO

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



FEBRERO

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULIO

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

El calendario escolar, siempre visible, ofrece una visión global del desarrollo del curso.

- Inicio de curso
- Fin de curso
- Suspensión de labores docentes
- Suspensión programada por sucesión de días inhábiles
- Receso de clases
- Vacaciones
- XX Solicitudes de preinscripción

Exámenes

misma familia, los diferentes hermanos o hermanas en edad escolar, destinen tiempos de diferente duración al estudio y a las tareas con resultados similares.

A lo largo del año escolar existen días más «cargados» que otros. No forzosamente serán los mismos para todos los alumnos, ya que algunas asignaturas que para unos son muy difíciles, para otros resultan muy sencillas y no les dedicarán mayor esfuerzo.

Los resultados del año escolar anterior son siempre un buen referente para realizar esa valoración.

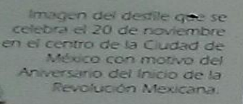


Imagen del desfile que se celebra el 20 de noviembre en el centro de la Ciudad de México con motivo del Aniversario del Inicio de la Revolución Mexicana.

El calendario escolar

El calendario escolar es aquel que, a diferencia de los calendarios de uso general, abarcan solamente el período escolar, empezando en el mes de agosto y acabando en el mes de julio. Dicho calendario lo marca cada año el organismo gubernamental que tiene las competencias de educación y en él se señalan los períodos de escolaridad, las vacaciones escolares y las distintas efemérides que afectan la vida escolar. Los estudiantes pueden disponer de él al empezar el curso y es muy útil como herramienta de planificación.

Es conveniente que los alumnos anoten en el calendario escolar, con la máxima antelación, las fechas en que se realizarán los exámenes, reservándose un tiempo extraordinario de repaso y estudio de, como mínimo, tres días. También deben señalar, a medida que tengan conocimiento de ello, las fechas y los plazos de entrega de los trabajos e informes o de las exposiciones orales en el aula.

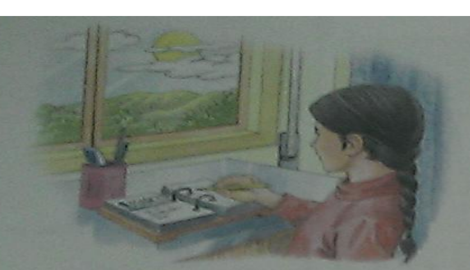
La época de exámenes

De todos los momentos que se suceden a lo largo del año escolar, se debe hacer mención especial a los períodos de exámenes. En esos días, se podrá eximir temporalmente a los estudiantes de algunas de sus tareas domésticas en favor del estudio.

Aunque, actualmente, los criterios docentes de evaluación se inclinan a valorar con mayor peso el rendimiento diario del alumnado, no se debe restar importancia a los exámenes como pruebas objetivas en las que los estudiantes demuestran los conocimientos que han adquirido en cada materia. Y no suele haber sorpresas, dado que un alumno que estudie cada día, trabaje las lecciones y realice sus tareas, resolviendo sus dudas en el momento y repasando periódicamente lo aprendido con anterioridad, suele superar con éxito las pruebas objetivas.

Para el alumno o alumna que al llegar a casa tras la jornada escolar se olvide de sus responsabilidades como estudiante, el esfuerzo final será más duro y no siempre dará resultados satisfactorios.

En cada país hay efemérides (fechas, celebraciones, aniversarios) que, por su trascendencia, se convierten en festividad nacional. El día 2 de noviembre los mexicanos rinden culto a sus antepasados difuntos. Para celebrarlo abundan las imágenes relacionadas con la muerte.



La agenda escolar: una herramienta imprescindible en los estudios.

La agenda escolar

La agenda escolar, al igual que el calendario escolar, se adapta al período que comprende el año escolar. En el mercado existen modelos de agenda especialmente diseñados para los escolares con apartados donde anotar sus horarios de clase, las calificaciones, y con espacio suficiente para anotar las tareas que se les encomiendan.

La mayoría de las agendas escolares, sobre todo las orientadas a los más jóvenes, dedican un espacio a la comunicación entre la escuela y las familias. En esas páginas se pueden solicitar y concertar entrevistas con el profesorado, justificar ausencias, autorizar salidas, etc. En este sentido, se erige en un medio de comunicación muy eficaz dado que actualmente los padres y las madres de los alumnos tienen sus propios horarios muy ajustados y no siempre pueden acudir personalmente al centro para llevar a cabo el seguimiento de sus hijos e hijas. Aún así, no sustituye de ningún modo, las entrevistas personales entre padres y docentes, imprescindibles para la formación de los estudiantes.

A partir de los ocho o nueve años es conveniente iniciar al estudiante en el uso de la agenda para anotar sus tareas y la fecha en que debe presentarlas. Debe hacerlo de forma clara y concisa: la materia, la página del libro de texto, el número de ejercicio, etc. Resulta muy práctico el uso de algún color para destacar cuándo hay exámenes.

También es conveniente anotar el número de teléfono de los compañeros y compañeras de aula para, por ejemplo, hacer consultas en caso de duda o ponerse al día cuando no se ha podido asistir a al colegio por enfermedad.



La planificación ordenada del tiempo no significa un cumplimiento rígido, a veces, la flexibilidad en la programación evita el agotamiento.

Colaboración en las tareas domésticas

Todos los miembros de la familia deben colaborar en las tareas de la casa según sus posibilidades y la dedicación al estudio no debe ser impedimento para dedicar parte del tiempo a dicha colaboración.



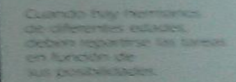
Las tareas domésticas representan una buena oportunidad para las relaciones familiares.

1ª QUINCENA DEL MES: JUAN LUIS Y ANA LAURA	1ª QUINCENA DEL MES: PEDRO ALBERTO Y ROSA
2ª QUINCENA DEL MES: PEDRO ALBERTO Y ROSA	2ª QUINCENA DEL MES: JUAN LUIS Y ANA LAURA
- Preparar la mesa. - Recoger la mesa. - Ayudar en la compra.	- Fregar los platos de la cena. - Cuidar del perro. - Barrer la entrada.

Un gráfico organizativo como éste, situado en un lugar de paso (la puerta del frigorífico, por ejemplo) resulta muy útil.

Es muy importante desarrollar en los niños y las niñas, desde pequeños y en la medida de lo posible, unos hábitos de autonomía personal y de colaboración en las tareas de la casa. De manera gradual, se pasará de enseñar al niño a lavarse, vestirse, ordenar sus cosas y realizar alguna tarea sencilla como ayudar a preparar la mesa, a responsabilizarle de una parte de la intendencia de la casa: preparar el desayuno, fregar los platos, colgar la colada, realizar pequeños recados, etc. Todo ello, organizado siempre según sus posibilidades y respetando su tiempo necesario de dedicación al estudio y a las tareas escolares, tiempo que, como ya se ha apuntado, se deberá flexibilizar en función de las fechas de exámenes.

Cuando en la familia hay varios hermanos de edad parecida, suele ser habitual el hecho de realizar por turnos las diferentes tareas. En ese caso, se procederá a realizar un listado de todo aquello que debe hacerse en el hogar y, después, se repartirán las tareas entre los hermanos de forma consensuada. Se pueden hacer turnos semanales, quincenales, etc., y así se evitarán discusiones sobre posibles favoritismos, ya que todos ellos, por riguroso turno, realizarán las mismas tareas.



Es más práctico y útil encargar tareas claras y concretas (por ejemplo, preparar la mesa) y organizarlas de manera sencilla que desglosarlas en multitud de partes: poner los vasos, poner los cubiertos, poner el mantel, las servilletas, etc. Tampoco se debe pretender que los niños y niñas lleven la casa ni que hagan los trabajos más duros. El objetivo es educarles en la responsabilidad que conlleva la vida en común y en el espíritu de convivencia.

No hay que oponerse si, en casos puntuales, los hermanos se cambian las tareas entre sí, pero no se debe permitir de forma habitual ni en el caso de detectar abusos o coacciones entre ellos.

Cuando hay hermanos de diferentes edades, deben repartirse las tareas en función de sus posibilidades.

Actividades deportivas

Entrenamientos



Competiciones y campeonatos



Exhibiciones



Es importante valorar el nivel de compromiso que conllevan las actividades deportivas en cuanto a tiempo y dedicación.

Tiempo libre y actividades extraescolares

En la sociedad actual, a menudo, se confunde el concepto de tiempo libre con la pérdida de tiempo, y esto no es correcto. Los niños y los jóvenes necesitan un margen de tiempo en sus vidas para jugar libremente, para relacionarse con sus amigos fuera del ámbito escolar y para dedicarse a sus aficiones, como la lectura, el maquetismo, el dibujo, las manualidades, la música, etc., actividades que no siempre se realizan en horas concretas y determinadas y bajo la supervisión de monitores o maestros.

Es conveniente animar a los niños y niñas a que dediquen su tiempo libre a diferentes actividades de acuerdo con su carácter y sus gustos, pero que las puedan llevar a cabo sin ayuda, sólo con la orientación de los padres, los hermanos o los abuelos. Eso fomentará su creatividad y su capacidad de realizar proyectos y será un buen motivo para compartir el tiempo y las aficiones con las personas más cercanas.

Actividades dirigidas

Una manera de completar la formación de niños y jóvenes es la participación en alguna actividad dirigida. Las escuelas, los centros recreativos, las sociedades culturales, las bibliotecas, las entidades locales, etc., tienen una oferta cada vez más variada de actividades dirigidas para niños y jóvenes. Como no son de carácter obligatorio, los niños se reúnen compartiendo afinidades, por lo que siempre conviene que escojan libremente las actividades que quieran realizar. No es recomendable comprometer más de tres tardes semanales para no interferir en la buena marcha del año escolar. También hay que considerar los siguientes aspectos:

– Las actividades deportivas conllevan, en la mayoría de las veces, la participación en campeonatos escolares, exhibiciones, etc., con lo cual habrá que añadir a los días de entreno, los días dedicados a la competición y que suelen comprometer el fin de semana.

– Las actividades artísticas como la danza, el teatro, el canto coral o el aprendizaje de un instrumento significan muchas horas de práctica o estudio.

– El aprendizaje de idiomas extranjeros tiene un programa de estudios similar al de las materias escolares, en el que se incluyen habitualmente pruebas objetivas y exámenes.

– Actividades como la computación, la mecánica básica y la cocina, resultan útiles y prácticas en la vida cotidiana.

Planificación de las actividades dirigidas

Conviene que una vez que los estudiantes se comprometan en la realización de una actividad, la lleven a cabo hasta el final, pero también se debe valorar la posibilidad de suspender la realización de alguna de las actividades si es necesario.

Para evitar en lo posible que esto ocurra, las actividades extraescolares dirigidas, se deben planificar como parte del horario del estudiante. Tal como se ha señalado anteriormente, antes de comprometerse a realizar una actividad se deben sopesar las ventajas y los inconvenientes, dialogar con los más jóvenes y orientarles sobre la idoneidad de la elección. Sobre todo, no hay que dejarse llevar por la sensación de que los hijos y las hijas deben hacer todo aquello que los padres no pudimos hacer de niños: en el mejor de los casos, se sentirán forzados a realizar una actividad que en realidad no les interesa en absoluto.

Una vez decididas las actividades, se debe confeccionar un horario donde se reflejen:

– Tiempo dedicado a las tareas escolares y el estudio.
– Tiempo dedicado a las tareas de la casa.
– Tiempo libre.
– Tiempo dedicado a realizar actividades dirigidas o extraescolares.

Este horario debe estar en un lugar visible para el estudiante. Es ideal tener al lado de la mesa de estudio un panel en el que se puedan colgar:

– El calendario escolar.
– El horario semanal de materias.
– El horario personal.

En el plan de distribución del tiempo, habrá algunos aspectos que no se podrán modificar como el horario escolar, pero resultará positivo el hecho de repasar y valorar periódicamente el resto del horario y, si es necesario, hacer pequeños cambios y ajustes. El propósito y el objetivo de la planificación es, tal como ya se ha mencionado, evitar esfuerzos innecesarios y sobre todo estados de preocupación, angustia e intranquilidad.

La confección de un horario de actividades extraescolares es de gran ayuda para sobrellevar el curso con éxito.



Horario de actividades extraescolares

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16 h	Inglés	Tareas	Inglés	———	Tareas
16,30 h	Inglés	Tareas	Inglés	———	Tareas
17 h	———	Computación	Tareas	Computación	———
17,30 h	———	Computación	Tareas	Computación	———
18 h	Tareas	Tareas	Tareas	Tareas	———
18,30 h	Tareas	Tareas	Teatro	Tareas	Deporte
19 h	Tareas	Canto coral	Teatro	Tareas	Deporte
19,30 h	Tareas	Canto coral	Teatro	Tareas	Deporte

Lee, piensa y argumenta tus contestaciones:

En estas vacaciones, Laura y Marta se han inscrito en unas jornadas de reciclaje de materiales. Su grupo ha decidido construir una cabaña. Para las paredes han pensado utilizar, a modo de ladrillos, envases de leche y zumo (ortoedros) vacíos.
Al ser tan ligeros no tienen consistencia, así que han decidido rellenarlos. Laura opina que se deberían llenar de agua y Marta piensa que de arena.

¿Podrías dar tres razones que apoyen la opinión de Marta y otras tres que apoyen la opinión de Laura?

Razones que apoyen a Marta	Razones que apoyen a Laura
–	–
–	–
–	–

¿Crees que los envases deben cerrarse? ....

¿Por qué? ....

¿Cómo los cerrarías? ....

¿Por qué? ....

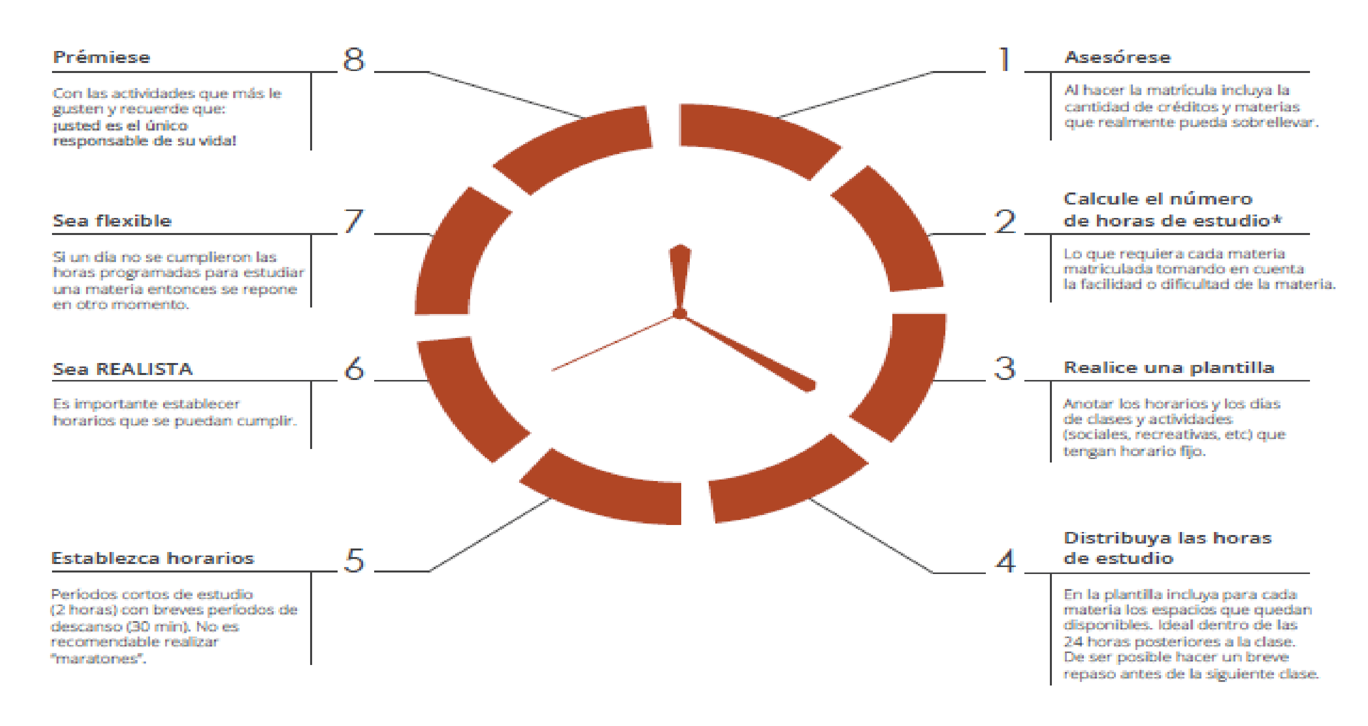
¿Tienes otra idea mejor para construir la cabaña, a partir de material reciclado?

....

LA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

Una gran cantidad de estudiantes ingresan a la Universidad con **debilidades en los hábitos de estudio**. Se pueden evitar muchos inconvenientes (estrés, bajas calificaciones, tristezas, etc) con sólo **organizar efectivamente el tiempo.**

¿CÓMO ORGANIZAR EL TIEMPO?



* Las horas de estudio por curso se obtienen multiplicando el número de créditos de cada materia por 3, a ese resultado se le resta el número de horas de clase por materia; sobre ese resultado haga una estimación personal de horas de estudio que considera necesarias tomando en cuenta la facilidad o dificultad que tenga en esa materia.

El estudiante

Debe **automonitorearse** para conocerse a sí mismo.

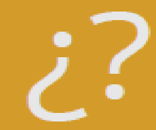
Debe saber las horas del día en que se **siente más dispuesto** al estudio.

Debe **intercalar las materias** de mayor dificultad con las más fáciles.

Debe definir cual es la mejor estrategia de **organización del tiempo.**

Evaluar su organización de estudio

Para eso es necesario que se realice las siguientes preguntas:



1. ¿Tengo un buen **rendimiento académico?**
2. ¿Puedo cumplir con todas **las fechas de entrega** de trabajos, proyectos, etc?
3. **¿Tengo tiempo para el autocuidado?**
4. **¿Me siento tranquilo (o) y sin presiones excesivas?**

{ Importante tener en cuenta }

No existen "recetas" únicas aplicables a toda la población estudiantil.

Si necesita ayuda en este proceso no dude en pedir asesoría al **Departamento de Orientación y Psicología.**

Fuente:
Alfaro, A. (2009) "¿Cómo realizar un horario de estudio?" Recopilación de experiencias obtenidas por asesores psicoeducativos del ITCR.

Créditos: Equipo de Comunicación Visual - TEC Digital

1. Fíjate una rutina. Para poder focalizarte en aquello que necesitas aprender es aconsejable que trabajes a la misma hora todos los días y que dediques unas dos horas para completar tus trabajos.

2. Imprime el material de estudio. Ya sean conferencia o cualquier tipo de texto será conveniente que te los imprimas de manera de poder volver a leerlos cuando tengas un tiempo. Está comprobado que cuando leemos a través de la pantalla, perdemos de vista importante información.

3. Delimita tu lugar de estudio. Cuando no tienes un lugar de estudio determinado es probable que puedas distraerte con algunas cosas o que incluso pierdas material y así gastes tiempo. Teniendo un lugar delimitado para estudiar te permitirá concentrar allí todo lo relativo a tu **estudio** y focalizarte en las tareas de clase.

4. Crea tu calendario semanal. Éste deberá ser similar a un plan de estudio y te permitirá tener presente cuáles son las asignaturas con las que deberás cumplir y completar. Te permitirá mantenerte productivo.

5. Tómate pequeños recreos para comer e hidratarte. Intercalando pequeños recreos en tu larga jornada de estudio para comer e hidratarte te permitirá mantener tu mente en alerta y focalizada en determinadas tareas.

ACTIVIDAD 1. Conforme a la lectura realizada y tus actividades cotidianas elabora tu plan semana. Resaltando ¿Cómo planificas tu tiempo para la diferentes materias que tienes en éste semestre? AQUÍ PODEMOS PONER PARA LAS MATERIAS DE SUS TUTORAS PO QUE LES PARECE.

¿Cuánto tiempo le dedicas a las investigaciones, tareas y actividades?

Instrucciones: Marque con una X su Respuesta.	SI	NO
1. Normalmente llego a Tiempo……………………………………………………….		
2. Mantengo todos mis compromisos…………………………………………………		
3. Me las arreglos para hacer todas las cosas que tengo que hacer……………………		
4. En el último momento tengo que dejar a un lado muchas cosas……………………		
5. Cumplo con todos los plazos……………………………………………………….		
6. Tengo tiempo reservado para mis asuntos personales……………………………		
7. Estudias 2 horas diarias…………………………………………………………….		
8. Llevo algún cuaderno o horario donde anotar las tareas que debo hacer…………		
9. Incluye los fines de semanas, tiempo para estudiar…………………………………		
10. dedicas más de 8 horas descanso diario.		

- **Actividad tres:**
- Explicitar la utilización del tiempo durante la pasada semana, teniendo en cuenta las horas empleadas en dormir, comer, clases en el instituto, deberes, actividades extraescolares, actividades de ocio en casa y con los amigos, desplazamientos, etc.…
-
- Ficha para el alumno:
- Que hice la semana pasada:
-

Actividades	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Dormir							
Comer							
Instituto							
Act. Extraescolares							
Ocio							
Estudio							
Otros							
Horas	24	24	24	24	24	24	24

- Una vez rellenado individualmente el horario (15 minutos), juntarse en grupos de 3 ó 4 alumnos para discutir las diferencias (10 minutos)
- **Actividad cuatro: Cómo me organizo**
- Planificación y organización del tiempo de estudio personal teniendo en cuenta los resultados de la primera sesión.
- Ficha para el alumno:
- - ¿Es equilibrada la distribución semanal de tu tiempo?
- - ¿Existen algunas actividades que te llevan demasiado tiempo? ¿Cuáles?
- - ¿Existen algunas actividades a las que dedicas demasiado poco tiempo? ¿cuáles?
- - ¿Hay relación entre el tiempo que dedicas al estudio y los resultados que obtienes en las diferentes asignaturas? ¿Por qué?
- - ¿Crees que dedicas el tiempo suficiente al estudio? ¿Por qué?
- - ¿A qué asignaturas crees que deberías dedicar más tiempo de estudio? ¿Por qué?
- - ¿Crees que con una distribución diferente de tu tiempo lograrías mejores resultados? En caso afirmativo: ¿Qué cambios deberías hacer en tu horario para obtener un mayor rendimiento?
- Con los resultados de esta reflexión, realiza un nuevo plan de distribución del tiempo que además de permitirte mejorar tus resultados, sea realista y te creas capaz de llevarlo a cabo.

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
00-01							
01-02							
02-03							
03-04							
04-05							
05-06							
06-07							

07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

-
- En pequeño grupo de 3 ó 4 alumnos discutir y recoger las modificaciones que cada uno de ellos hayan hecho sobre el primer horario.